



## Gemak met Eten

*een persoonlijke  
ontdekkingsreis voor  
meer gemak met eten*

*Je bord leeg eten.* Wie heeft dat als kind niet gehoord? Zo zijn er nog veel meer ideeën en opvattingen die ons met de paplepel zijn ingegoten. En die nog steeds van invloed zijn op ons **huidig eetgedrag**. Wij zien dat eten vaak gekoppeld wordt aan hoe we ons voelen en onbewust gebruikt wordt om gevoelens van ongemak te vermijden.

Dus ben je:

- Een emotie-eter?
- Een jojo met je gewicht?
- Heb je altijd honger?

Wil je contact maken met je gevoelens van ongemak en een stap zetten om jezelf daarin beter te begrijpen, dan is deze dagworkshop iets voor jou. Want tijdens deze dag gaat het over jou en bewust worden van **jouw relatie met eten**. Naast theorie, doen we oefeningen die verdieping en inzicht geven in je **onbewuste processen**. De inzichten kunnen helpen na te denken over de keuzes en mogelijkheden die je omtrent voeding en eten hebt. In een prettige en veilige setting gaan we met elkaar op ontdekking, waarbij jouw situatie het uitgangspunt is.

AANMELDEN: stuur een email aan één van ons.

DATA: kijk voor actuele data op [www.welzijnxl.com/agenda](http://www.welzijnxl.com/agenda)

TIJD: vanaf 09.30 uur ben je welkom, we starten **10.00 uur tot ca 16.00 uur**

ADRES: Schinkelse Baan 6, 1ste etage  
2908 LE Capelle ad IJssel

KOSTEN: **€ 95,-** inclusief lunch, koffie/thee/water, fruit

Bij voldoende interesse, kunnen wij deze workshop ook op locatie verzorgen. Mocht je daar interesse in hebben, vraag dan naar de mogelijkheden.

Indien je vragen hebt of informatie wilt, neem gerust contact op!

*Simone de Bruin*

[simone@praktijkhatisaya.nl](mailto:simone@praktijkhatisaya.nl)

06 2420 3816

[www.praktijkhatisaya.nl](http://www.praktijkhatisaya.nl)

*Corrie Geuze Heerens*

[corriekh@hotmail.com](mailto:corriekh@hotmail.com)

06 2845 2205

[www.hypnotherapeutcgh.nl](http://www.hypnotherapeutcgh.nl)